



Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

Nadiifi qaybta hoose ee aqalka kaddib marka uu daad soo gaaro

Qaybta hoose ee aqalka ee uu soo gaaray daadka biyaha dusha sare, kuwa ka soo gudba darbiyada, ama dhuumanka xagga dambe ee mariinnada qashinka oo buuxa dhaafa kuwaasoo dhibaato xagga dhismaha uusan biyaha u geysa, maadaama biyaha gudaha ku jira ayaa ka badbaadinaya biyaha iyo ciidda biyaha leh ee dibedda.

Sidee iyo goorma ayaan biyaha ka saaraa?

Isticmaal tilmaamaha soo socda si aad biyaha uga saartid:

- Ha ka saarin biyaha halka hoose ku jira illaa biyaha dibedda ka yaal derbiga ay yaraadaan. Tani waxaa ay ka ilaalinaysaa in ay gudaha galaan ama in dhulka uu qaadmo.
- Haddii ay biyo badani ku jiraan qaybta hoose ama aysan jirin meel ay biyaha ka baxaan, waa in aad soo iibsataa ama kireysataa matoor biyaha dhuuqa.?
- Haddii halka korontada laga xukumo ay ku taal qaybta ay biyaha qaadeen, ma aad isticmaali karaysid matoor koronto ku shaqeeya waxaadse isticmaali kartaa matoor ku shaqeeya batari 12-volt ah. Matoorka shidaalka ku shaqeeya waad isticmaali karaysaa haddii qaaca dibedda loo saari karayo.?
- Wuxaad billawdaa ka saarista biyaha qaybta hoose ee aqalka haddii cabbirka biyaha gudaha uu ka sarreeyo cabbirka biyaha dibedda. Waxaa laga yaabaa in aad u baahato cabbiraad.?
- Jooji matoorka marka ay labada biyo cabbirkooda uu simmo.?
- Wuxaad qaybta hoose biyaha kaga saartaa isla xadka ay biyaha u sii dhammaanayaan.

Sideen u nadiifaya qaybta hoose?

- Carrada majaraafad ku samee islamarka ay biyaha ka dhammaadaan ama uu matoorka ka saaro si dhulka iyo darbiyada ay u qalalaan.
- Ka qaad wasaqda adigoo darbiyada shubka ah biyo xoog leh ku dhaqayo.?

Environmental Health Services Division

999 Third Avenue, Suite 700 • Seattle, WA 98104-4039

T (206) 205-4394 F (206) 296-0189 • www.metrokc.gov/health



City of Seattle
Gregory J. Nickels, Mayor



King County
Ron Sims, Executive

- Haddii ay wasaqda darbiyada ku harto, buraash adag iyo oomo ku xog. Ka billaaw meesha sare adigoo hoos u soo degaya. Caadiyan biyo caadi ah ku dhaq.
- Waxaad billawdaa inaad qalajisid qaybta hoose sida ugu dhaqsiyaha badan si aad u yareysid halawga ku imaanaga alwaaxa.?
- Fur dhammaan albaabada iyo daaqadaha si uu qoyaanka dibedda ugu baxo.?
- Soo iibso ama kireyso marwaxad ama qalajiye si ay dhaqsiyaba u qalasho.
- Haddii ay ku dhibayso wasaqda, gasho waxyaabaha lagu neefsado ee wajiga laga gasho kuwaaso miire leh.?

Sideen uga badbaadaa halista korontada?

- Taxaddir inta aadan isticmaalin qalabka korontada ee aqal uu biyo qaaday.?
- Waligaa ha shidin qalab koronto oo qooyan waayo waxay dhalin karaan qabasho, kuleyl, amaba dab.

Sideen urta uga baabi'iyaa?

- Haddii ay dabeyshu saari waydo urka:?
 - Dhulka iyo darbiyada ku dhaq warankiino (3/4 koobab oo warankiino ah *gallon-kii* biyo ah).?
 - Dhaq kaddibna qallaji 5 daqiqadood kaddib.?
 - Fur daaqadaha marka aad warankiinada ku shubeysid.
- In yar dhuxul ah ku shub gasacad si ay urka u dhuuqdo.?